

Pour 10 personnes • Portion : 1 tasse



PRÉPARATION : 10 minutes

MÉLANGE chocolaté

- 3 tasses de céréales au maïs en carrés*
- 3 tasses de céréales au riz en carrés*
- 3 tasses de céréales en cercles à grains entiers grillés à base d'avoine
- 2 tasses de petits bretzels
- 2 sacs de 11 oz/317 g de brisures du chocolat désiré : noir, au lait, blanc ou mi-sucré
- 1 sac de 10 oz/285 g de petits bonbons au chocolat enrobés

1. Dans un grand bol, mélanger les céréales et les petits bretzels.
2. Mettre les brisures de chocolat dans la base d'un plat Superco-cuisson TupperOndes® de 1 ¾ pte/1,75 L et faire cuire dans le micro-ondes à 70 % de la puissance pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Remuer à mi-chemin pour vérifier. Dans le cas de chocolat blanc, commencer dans le micro-ondes pendant 1-2 minutes; remuer et le remettre dans le micro-ondes à intervalles de 15-20 secondes jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
3. Verser le chocolat fondu sur le mélange à céréales; mettre le couvercle et secouer le bol pour enrober les céréales de chocolat. Attendre que le chocolat se refroidisse légèrement avant d'ajouter les bonbons au chocolat enrobés afin d'éviter que la couleur ne se répande.
4. Étaler sur une Feuille de cuisson en silicone pour faire sécher et laisser se solidifier le chocolat. Casser en gros morceaux pour servir.

* Ou 6 tasses de l'une des deux plutôt que moitié-moitié

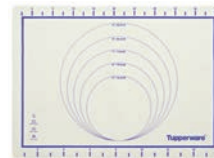
Nutritional Information (per serving):

Calories : 610 Total Lipides : 26 g Lipides saturés : 15 g Cholestérol : 5 mg
Glucides : 91 g Sucre : 56 g Fibres : 6 g Protéines : 9 g Sodium : 400 mg
Vitamine A : 10 % Vitamine C : 10 % Calcium : 4 % Fer : 35 %

DÉMONSTRATION



Superco-cuisson
TupperOndes® de
1 ¾ pte/1,75 L



Feuille de cuisson
en silicone

OPTIONNEL



Tasses à
mesurer



Spatule en
silicone



rencontrez
moi

Tupperware®